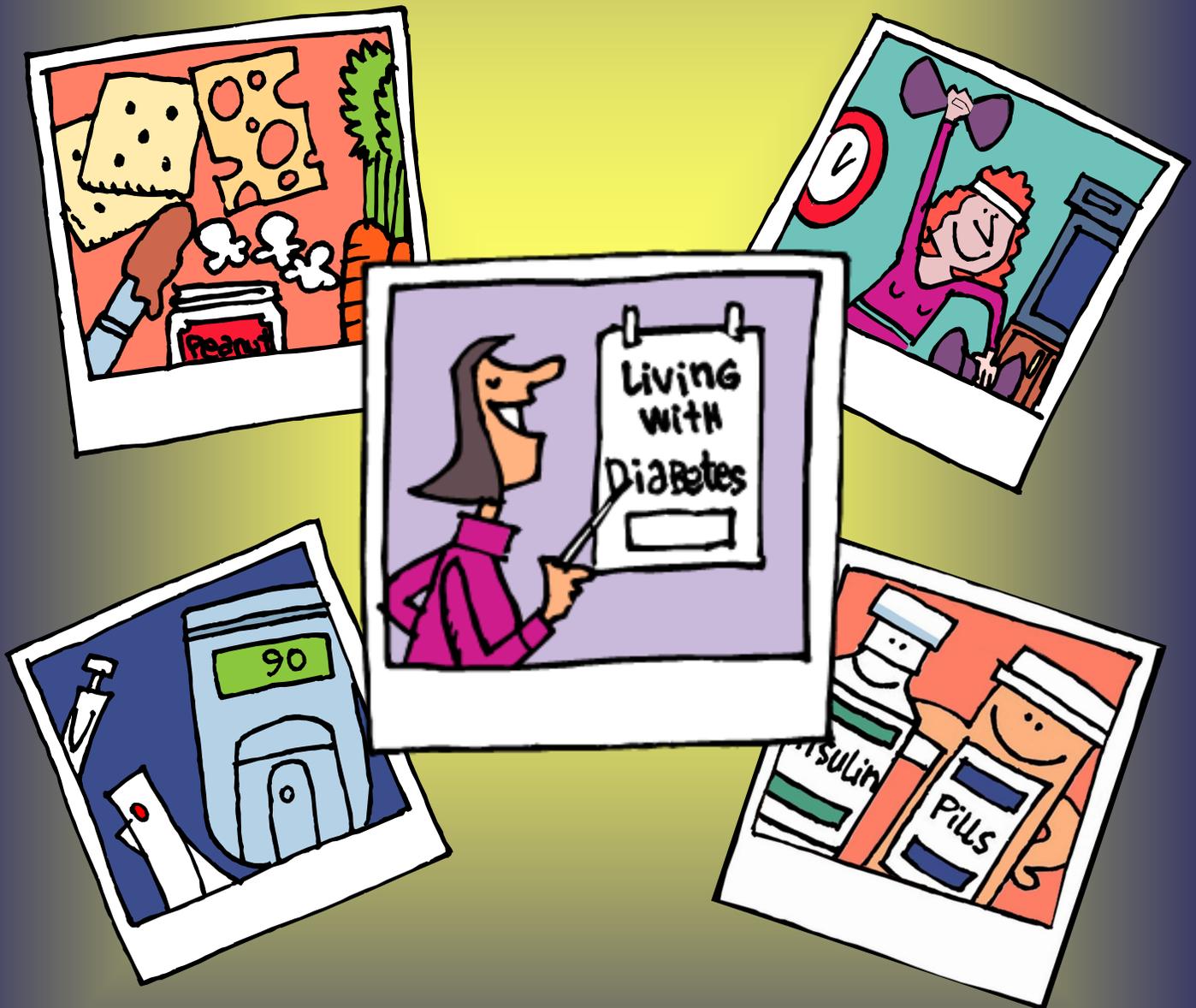


Conceptos Básicos de Diabetes



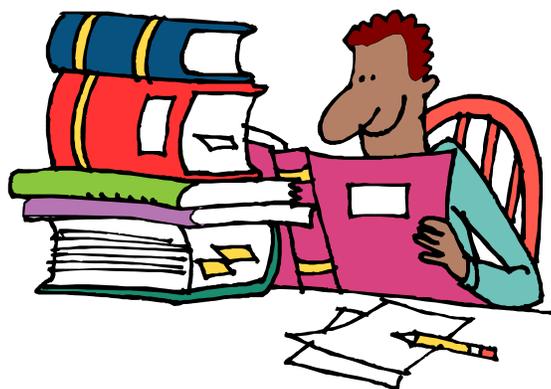
KentuckyPublicHealth
Prevent. Promote. Protect.



Mantenerse Saludable Con Diabetes

Tabla de Contenido

Que Es El Diabetes?	3
Por qué Debo Controlar Mi Azúcar En La Sangre?.....	4
Hyperglucemia (Alto Nivel de Azúcar en la Sangre)	5
Hypoglucemia (Bajo Nivel de Azúcar en la Sangre)	6
Alimentación saludable.....	7
Plato Saludable.....	8
Leyendo Etiquetas	9
Estando Activo	10
Medicamentos	11
Insulina	12
Controlar Su Azúcar en la Sangre	13
Los Dias de Enfermedad	14
Recursos	15



Este folleto está diseñado para brindarle información básica sobre el diabetes. No está destinado a tomar el lugar de programa de la educación para el autocontrol del diabetes ni a reunirse con su equipo de atención médica.

Pregúntele a su departamento de salud local o proveedor de atención médica sobre los recursos educativos para el diabetes y una cita con un educador en diabetes y un dietista

<https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>

Las recomendaciones se basan en las recomendaciones de práctica clínica de la Asociación Americana de Diabetes y el Centro de Referencia de la Oficina de Educación sobre Autocontrol del Diabetes, 4ª edición de la Asociación Americana de Educadores de Diabetes.

Impreso 2018

¿Qué es el Diabetes?

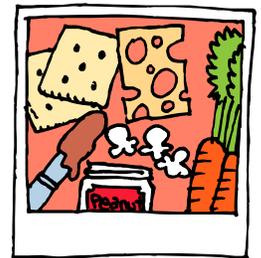
El diabetes es una condición médica de por vida que impide que su cuerpo procese los alimentos normalmente

Diabetes tipo 1: su cuerpo ya no produce insulina.

Diabetes tipo 2: su cuerpo todavía puede producir insulina pero no funciona de manera efectiva.



Estas son cinco cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable con el diabetes:



1. Comer saludable

2. Estar activo

3. Tomar su medicamento como esta recetado

4. Controlar su azúcar en la sangre

5. Seguir el Programa de Educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes



Usted No esta Solo . . .

Saber que tiene diabetes puede ser abrumador y aterrador. La buena noticia es que DSMES puede ayudarlo a aprender cómo controlar su diabetes en su vida diaria. Pregúntele a su médico sobre DSMES y otros servicios ofrecidos a personas con diabetes.

Para obtener más información sobre los servicios en su área, visite el Directorio de recursos para la diabetes de Kentucky en:

<https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>



¿Por qué Controlar mi Azúcar en la Sangre ?

El nivel alto de azúcar en la sangre puede llevar a problemas tales como:

- Infarto
- Derrame Cerebral
- Problemas circulatorios
- Daño en los nervios
- Amputaciones
- Enfermedad visuales
- Enfermedad de los Riñones
- Problemas Sexuales
- Problemas Dentales

Controlar su azúcar en la sangre, presión sanguínea y colesterol puede disminuir las probabilidades de desarrollar estos problemas

El cuidado recomendado para la diabetes incluye:

Cada día:

- Seguir su plan de alimentación para la diabetes
- Estar activo
- Tomar su medicina como esta recetada
- Revisar su azúcar
- Revisar sus pies
- Cepillar los dientes y usar hilo dental
- Buscar maneras de sobrellevar su estrés
- No use productos de tabaco. Si los usas, ¡deja de hacerlo!

En cada visita al consultorio médico:

- Hacer que revisen sus pies
- Revisar su presión arterial y su peso
- Traer su registro de azúcar en la sangre y discutir sus resultados con su proveedor de salud

Al menos cada seis meses:

- Obtener una prueba de A1C
- Ver a su dentista



Cada año:

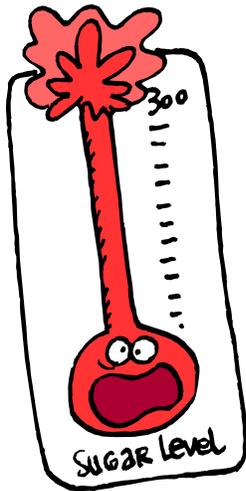
- Hacer examen de colesterol y grasas en la sangre
- Hacer un examen de los ojos con dilación
- Hacer examen de los riñones
- Tener un examen completo de los pies
- Ver al dentista
- Vacunarse contra la gripe
- Preguntar si necesita vacunarse contra la neumonía y hepatitis B



Cuidarse hace una diferencia!

Hiperglucemia

Alto Nivel de Azúcar en la Sangre



Las Causas

- Exceso de comida
- Muy poca medicina
- Enfermedad, infección
- Estrés
- Menos actividad física de lo habitual

Puede o no tener alguno de estos síntomas:



Sed



Visión borrosa



Orinar Frecuente



Cansancio

Hambre
Dolor de cabeza
Náusea
Heridas de curación lentas
Pérdida de peso (principalmente Tipo 1)

Tratamiento

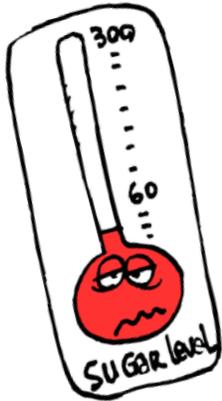
- Si sabe la causa, corríjala.
- Beba muchos líquidos sin azúcar; el agua es la mejor opción.
- Verifique el azúcar en la sangre con más frecuencia.
- Si esta tomando insulina y el nivel del azúcar es alta, puede que necesite revisar las cetonas en la orina.
- Discuta con su doctor que tan alto debe ser el nivel de azúcar en la sangre para preocuparse.
- Haga un plan con su doctor sobre qué hacer y cuándo llamarlo si su nivel de azúcar en la sangre es alto



Hipoglucemia

Bajo Nivel de Azúcar en la Sangre

(70 mg/dl o menos, a menos que su doctor establezca diferentes valores .)



Las causas

- Muy poca comida
- Demasiada medicina
- Más actividad física de lo usual

Puedes sentir alguno de estos síntomas:

Cansancio
Débilidad
Irritabilidad
Confusión
Calambre
Dolor de cabeza



Mareo



Ansiedad



Sudor



Temblor

A veces una persona puede no sentir ningún síntoma

Tratamiento

- Pruebe su azúcar en la sangre de inmediato si puede.
- Si no puede realizar la prueba, maneje como si estuviera bajo.
- Si el nivel de azúcar en la sangre es bajo, siga la Regla de 15:

Regla de 15:

1. **Coma de 15 a 20 gramos** de carbohidratos, es decir 4 tabletas de glucosa, 15 gramos de gel de glucosa, 1/2 taza de jugo o refresco regular, 1 taza de leche o 1 cucharada de miel o azúcar.
2. **Espere 15 minutos.**
3. **Compruebe** de Nuevo el azúcar en la sangre.
4. Si todavía está bajo, repita la regla de 15.
5. Siga con una comida. Si no es hora de la próxima comida, coma un bocadillo.



**Siempre use
Identificación de la diabetes**



Alimentación Saludable

Comer bien con diabetes no significa que deba renunciar a sus alimentos favoritos. Aprender a comer sano es una parte clave de un buen cuidado de la diabetes.

- Elija entre una variedad de alimentos saludables
- Aprenda cómo los diferentes alimentos y la cantidad consumida afectan el azúcar en la sangre.
- Coma comidas durante todo el día en horas regulares.
- Mantenga las porciones de carbohidratos iguales en cada comida.
- Se pueden necesitar refrigerios dependiendo de los objetivos de azúcar en la sangre y el tratamiento.
- Siga su plan de comidas si come fuera de casa.

Los carbohidratos son almidones y azúcares en los alimentos. Tienen más efecto sobre el azúcar en la sangre que la proteína o la grasa. Los alimentos como el pan, la pasta, las papas, la leche, las frutas y los dulces son ejemplos de alimentos con alto contenido de carbohidratos. Puede comer estos alimentos, pero es posible que deba comer menos al mismo tiempo. Su nivel de azúcar en la sangre puede subir demasiado cuando come más carbohidratos de los que su cuerpo necesita.

Haga una cita con un dietista para planificar su comida y las necesidades diarias de carbohidratos
Consulte a su proveedor de atención médica o busque en el Directorio de Recursos de Diabetes para encontrar un dietista cerca de usted.



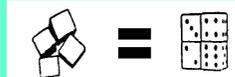
Consejos para una alimentación saludable

- Hornee, hierva o ponga en la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Limite los alimentos cargados con azúcar, como refrescos o postres regulares
- Las verduras sin almidón como las zanahorias, el apio y el brócoli tienen un alto contenido de fibra, pero tienen pocas calorías y son excelentes refrigerios.
- Lea las etiquetas de los alimentos para saber qué está comiendo.

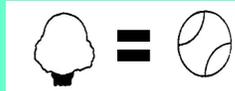
A que parece una ración?



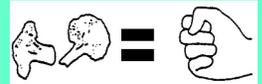
3 onzas de carne son aproximadamente del tamaño y grosor de una baraja de cartas



1 onza de queso es del tamaño de 4 dados apilados



1/2 taza de helado es aproximadamente del tamaño de una pelota



1 taza de verduras es aproximadamente del tamaño de tu

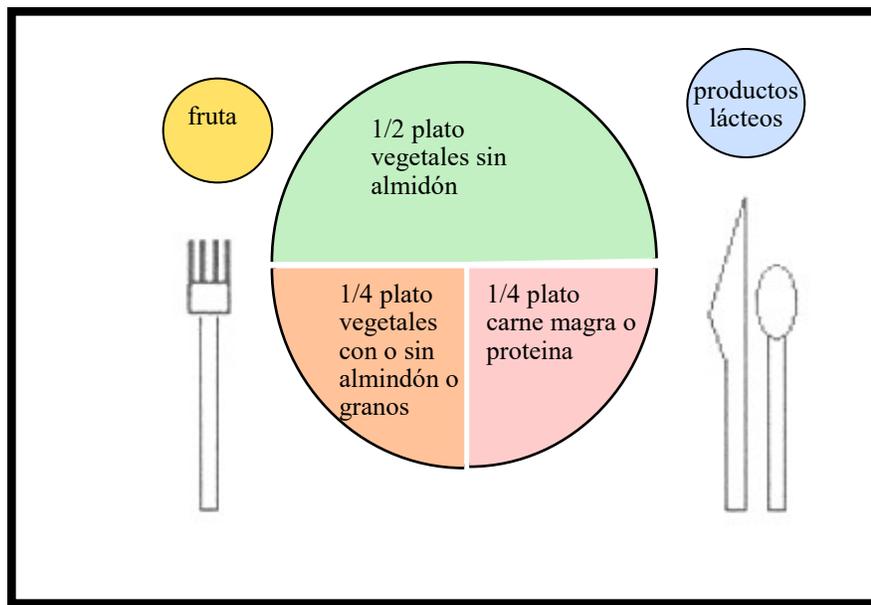


1 cucharadita de mantequilla o mantequilla de maní es aproximadamente del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o caramelos pequeños equivale a un puñado

Plato Saludable



Un plato de comida saludable incluye una variedad de alimentos:

- Rellene la mitad del plato con **verduras sin almidón**, que incluyen una variedad de colores, como verde oscuro, rojo y naranja
- Los tamaños de las porciones de **frutas** variarán. Elija frutas enteras y frutas enlatadas en su propio jugo sin azúcar agregada.
- **Granos o vegetales con almidón** llenan 1/4 del plato. Incluya granos integrales para la mitad de sus opciones de grano. Las verduras con almidón incluyen legumbres (frijoles y guisantes), papas y calabaza.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, yogur, queso y / o bebidas de soya fortificadas.
- Una variedad de alimentos con **proteínas** llenan 1/4 del plato e incluyen mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces y semillas y productos de soya.
- Equilibre las calorías con la actividad física. Trate de obtener al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.

Azúcar y Sustitutos del Azúcar

Con la planificación, el azúcar puede ser parte de un plan de comidas para personas con diabetes. Hable con su educador en diabetes o con un dietista registrado para obtener más información. Los sustitutos del azúcar pueden agregar dulzor con menos calorías o sin ellas.



Leer Etiquetas

- La "Etiqueta de información nutricional" es la mejor fuente de información. Muestra:
- El Tamaño de la porción y las porciones por envase.
- Las calorías totales por porción.
- El total de gramos de grasa por porción, incluidas las grasas saturadas, insaturadas y trans.
- El colesterol por porción.
- El sodio (sal) por porción.
- Los carbohidratos totales por porción, incluyendo azúcares y fibra dietética por porción. Se requiere "azúcares agregados" en las etiquetas. Limite el azúcar agregado a menos del 10% del total de calorías diarias.
- El total de gramos de proteína por porción.
- Las vitaminas y minerales requeridos para ser listados incluyen: Vitamina D, Calcio, Hierro y Potasio.
- Los porcentajes del valor diario en el lado derecho de la etiqueta representan valores para una dieta de 2000 calorías.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejos Adicionales:

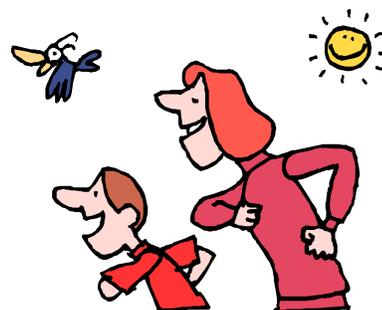
- Es posible que el tamaño de las porciones en la etiqueta de información nutricional no sea el tamaño exacto de la porción de su plan de comidas.
- Si está comiendo más de una porción, multiplique la información nutricional por la cantidad de porciones que come.
- Una regla de oro para el sodio (sal) es 400 mg o menos por porción y 800 mg o menos para una comida.
- Los ingredientes se enumeran por orden de la cantidad que se encuentran en el alimento.

Estar Activo

La actividad física regular es una parte clave del cuidado de diabetes. Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 2, mantenerse activo los ayuda a alcanzar su meta de azúcar en la sangre.

Estar activo también puede:

- Reducir el estrés y aumentar la energía.
 - Aumentar la fuerza y el rango de movimiento
 - Ayudar a controlar la presión arterial y el colesterol.
 - Ayudar a que la insulina funcione mejor.
-
- **Consejos para un plan de actividades exitoso**
 - Elija una actividad que disfrute
 - Haga tiempo para estar físicamente activo
 - Encuentre amigos
 - Si no ha hecho actividad física por un tiempo, comienza lentamente
 - Defina una meta por lo menos 30 minutos al día.
 - Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.



Consejos de Seguridad:

Cosas para llevar con usted:

1. Números de teléfono de familiares y proveedores de atención médica en caso de emergencia.
2. Teléfono móvil
3. Medidor de azúcar en la sangre
4. Identificación de la diabetes
5. Alimentos de emergencia para tratar el bajo nivel de azúcar en la sangre, como las tabletas de glucosa



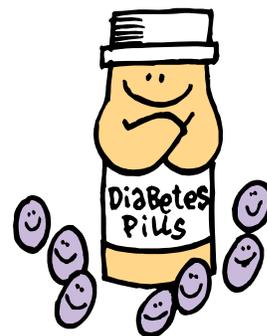
Hable con su proveedor de atención médica sobre qué actividades podrían ser las mejores para usted

- Beba muchos líquidos sin azúcar, como el agua.
- Si toma un medicamento que puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado, verifique su nivel de azúcar en la sangre antes y después de su actividad.
- Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre durante y entre 12 y 24 horas después de la actividad física
- Use zapatos que le queden bien mientras hace ejercicio.
- Revise sus pies antes y después del ejercicio.
- Incluya un calentamiento y un enfriamiento cada vez que realice una actividad física.
- No haga ejercicio en condiciones extremas de calor o frío.
- No haga ejercicio si tiene cetonas.



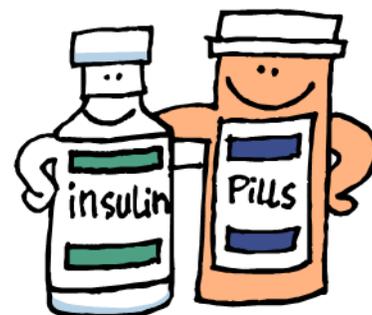
Medicamentos

- La mayoría de las personas con diabetes necesitan tomar medicamentos para alcanzar su meta de azúcar en la sangre.
- Los medicamentos funcionan mejor cuando se sigue un plan de alimentación saludable y actividad física.
- Los medicamentos pueden ser pastillas por vía oral o medicamentos que deben inyectarse.
- Mantenga con usted una lista actualizada de TODOS sus medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre.



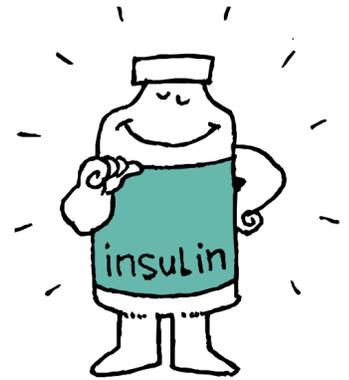
Consejos para Tomar Medicamentos

- Conozca el nombre de su medicamento, la cantidad que debe tomar y el tiempo para tomarla.
- Lleve consigo una lista de sus medicamentos en todo momento.
- Aprenda cómo funciona su medicamento y sus posibles efectos secundarios.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene algún efecto secundario.
- NO deje de tomar su medicamento ni cambie la cantidad sin consultar con su proveedor de atención médica.
- Hable con su farmacéutico acerca de su medicamento.



Insulina

- Si tiene diabetes tipo 1, su cuerpo ya no produce insulina y debe administrarse insulina para vivir.
- Si tiene diabetes tipo 2, es posible que necesite insulina para ayudarlo a alcanzar su meta de azúcar en la sangre
- Cuando empiece con la insulina, alguien le debe de enseñar a usarla correctamente. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico sobre quién debería enseñarle a administrar sus medicamentos inyectables.



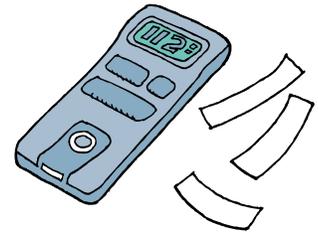
Consejos para Tomar Insulina



- Las personas que toman insulina pueden usar una jeringa, pluma, bomba o cápsula para administrar la insulina.
- Guarde la insulina de acuerdo con las instrucciones del paquete o hable con un farmacéutico.
- Verifique la fecha de vencimiento en el frasco o pluma de insulina.
- NO use la insulina si hay sólidos o glaseados en el frasco.
- Mantenga la botella o la pluma de insulina que está utilizando a temperatura ambiente.
- NO almacene la insulina en temperaturas demasiado altas o demasiado bajas. Mantenga la insulina fuera de la luz solar.
- Tenga cuidado de medir o sacar la cantidad correcta de insulina.
- Deseche sus agujas adecuadamente. Consulte con el proveedor de atención médica, el educador en diabetes y / o la compañía de basura sobre la eliminación adecuada de estos artículos.

Controlar su Azúcar en la Sangre

La prueba de azúcar en la sangre (autocontrol) es una parte importante para ayudarlo a cuidar su diabetes. Le ayuda a saber si está alcanzando sus objetivos de azúcar en la sangre y si su nivel de azúcar en la sangre es alto o bajo. El autocontrol lo ayuda a comprender cómo sus alimentos, actividad física, medicamentos y otras cosas, como la enfermedad o el estrés, afectan su nivel de azúcar en la sangre.



- Averigüe cual glucómetro pagará su seguro y pídale a su proveedor de atención médica que le dé una receta para ese glucómetro
- Siga las instrucciones que vienen con su glucómetro. Si tiene preguntas, consulte el libro de instrucciones o llame al “número 800” que se encuentra en su glucómetro.
- Muchas personas revisan su azúcar en la sangre varias veces al día. Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia y el momento en que debe verificar.
- Los tiempos comunes que las personas optan por controlar su azúcar en la sangre son:
 - ⇒ Antes de una comida y luego dos horas después de la comida.
 - ⇒ Antes y después de hacer actividad física.
 - ⇒ Cada vez que siente que su nivel de azúcar en la sangre es bajo o alto o se siente diferente de lo normal.
- Deseche su lanceta adecuadamente. Consulte con su proveedor de atención médica, educador en diabetes y / o compañía de basura sobre la eliminación segura.
- Escriba sus niveles de azúcar en la sangre en su libro de registro. Lleve su glucómetro y libro de registro a cada visita médica.
- Lleve su glucómetro a donde quiera que vaya para que pueda ver cómo cosas como la alimentación, la actividad física y el estrés afectan su nivel de azúcar en la sangre.

¿Cuáles deberían ser mis cifras de azúcar en la sangre?



Azúcar en la sangre antes de las comidas	Azúcar en la sangre 1-2 horas después de comenzar a comer comida
80-130 mg/dl	Menos de 180 mg/dl

Prueba A1C

Otra prueba para controlar el azúcar en la sangre es la A1C. Esto lo hace su proveedor de atención médica. Esta prueba indica cuáles han sido sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Para la mayoría, es mejor mantener su A1C en menos del 7%. Hable con su proveedor de atención médica sobre si un objetivo mayor o menor puede ser mejor para usted.

Días de Enfermedad

Cuando está enfermo, su azúcar en la sangre puede subir o bajar más de lo normal. **Es importante hacer un plan cuando esté enfermo.** Discuta este plan con su proveedor de atención médica



Llame a su proveedor de atención médica si:

- Tiene niveles de azúcar en la sangre por encima de 300 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl.
- Tiene cetonas moderadas o grandes en la orina.
- Vomita más de una vez.
- Tiene diarrea más de 5 veces o más en 6 horas
- No puede comer alimentos sólidos por más de 24 horas.
- No puede retener líquidos
- Se siente mareado, confundido o con dolor.

Alimentos de día de enfermedad

Trate de comer comidas regulares. Si no puede, coma o beba líquidos que mantengan casi igual su consumo de carbohidratos:

- 1/2 taza de salsa de manzana
- 4-6 galletas
- 1/2 taza de gelatin regular
- 1/2 taza de jugo
- 1/2 taza de budín

Consejos para el Día del Enfermedad

- Nunca deje de tomar su medicamento para la diabetes sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Revise su azúcar en la sangre cada 2 a 4 horas cuando esté enfermo.
- Beba 8 onzas de líquido por hora. Que el líquido tenga carbohidratos o no, depende de su nivel de azúcar en la sangre.
- Cada 3 horas, la bebida debe ser un líquido con sodio, como el caldo..
- Probar cetonas cada 4 horas o hasta que sea negativo (en su mayoría tipo 1)
- Hable con su farmacéutico o proveedor de atención médica sobre qué medicamentos de venta libre son mejores para usar cuando está enfermo.



Recursos

- **Academy of Nutrition & Dietetics**
www.eatright.org
- **American Association of Diabetes Educators**
www.diabeteseducator.org
- **American Diabetes Association**
www.diabetes.org
- **Kentucky Diabetes Prevention and Control Program**
<https://chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx>
- **Centers for Disease Control and Prevention**
www.cdc.gov/diabetes
- **Kentucky Diabetes Network, Inc.**
www.kydiabetes.net
- **Kentucky Diabetes Resource Directory**
<https://prd.chfs.ky.gov/KyDiabetesResources>
- **National Diabetes Education Program**
www.ndep.nih.gov



Información de Contacto

Escriba los nombres y números de teléfono de su equipo de cuidado de la diabetes:

Proveedor de Servicios

Médicos :

Teléfono

Diabetes Educador:

Teléfono

Dietético:

Teléfono

Farmacia:

Teléfono

Otro:

Teléfono

